

به نام خدایی که در این روز است

مشاوره بلوغ، نوجوانی و بهداشت مدارس

دانشگاه علوم پزشکی قزوین

دانشکده پرستاری و مامایی

مدرس: نسیم بهرامی

نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۹۵ - ۱۳۹۶

نوجوانی



Adolescence

امام صادق(ع):

نوجوانان را دریابید، زیرا زودتر از دیگران به کارهای خیر روی می آورند.

وافی، ج ۱، ص ۲۱۰

نوجوانی و اهمیت آن (۱۰ تا ۱۹ سالگی):

۱. جمعیت زیاد نوجوانان در دنیا و ایران

□ ۲۷ درصد جمعیت ایران / بیش از ۱۸ میلیون نفر

۲. تاثیر و اهمیت دوره نوجوانی بر سالهای آتی زندگی

□ دوره جنینی: نه ماه / کسب توانایی ها در نه ماه برای تمام زندگی

□ تولد و سال اول زندگی: اهمیت زایمان سالم و تکامل یک نوزاد سه کیلوگرمی به شیرخوار ده کیلوگرمی در طی یکسال

همراه با فعالیتهای تکاملی از قبیل ایستادن و راه رفتن

□ دوره نوجوانی: گذر از کودکی به بزرگسالی و کسب تواناییهای لازم برای بزرگسالی

نوجوانی و اهمیت آن:

۳. دوره گذار از کودکی به بزرگسالی

□ زمان اکتساب باروری / اکتساب خصوصیات عاطفی هیجانی / کسب هویت فردی و اجتماعی

۴. ریشه بسیاری از مشکلات جسمانی، روانی و اجتماعی در نوجوانی است

۵. نوجوانان آینده سازان جامعه هستند



تغییر و تحولات دوره نوجوانی و بلوغ

- جسمی
- جنسی
- عاطفی
- روحی-روانی
 - رفتارهای متناقض
 - خیال پردازی
 - توجه به جنس مخالف

ویژگی های دوره نوجوانی:

دوران اولیه نوجوانی (۱۱-۱۳ سالگی):

- سازگاری با تغییرات بلوغ / یافتن جایگاه در همسالان / آموختن کاربرد مهارت‌های شناختی / کنار آمدن با انتظارات جنسیتی

اواسط دوران نوجوانی (۱۴-۱۶ سالگی):

- کنار آمدن با مسائل بلوغ جنسیتی / گرفتن تصمیمات اخلاقی / ایجاد روابط تازه با همسالان / تعادل بین خودمختاری و مسئولیت پذیری

اواخر دوران نوجوانی (۱۷-۱۹ سالگی):

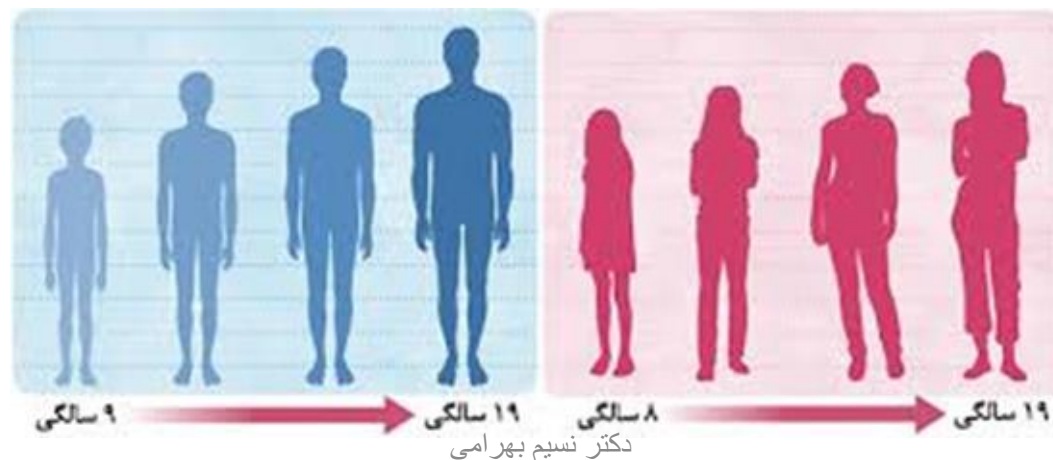
- انسجام هویت / تجربه صمیمیت / ترک خانه

عوامل مؤثر بر شروع بلوغ:

□ سن متوسط بلوغ: ۸-۱۸ سال

□ تعیین کننده اصلی زمان بلوغ: وراثت
















□ عوامل مؤثر: تغذیه / سلامتی / محل جغرافیایی / نور / وضعیت روانی



علائم بلوغ جسمانی دختران (صفات ثانویه جنسی):

- تلارک
- آدرنارک
- پوبارک
- تغییر صدا
- تغییرات اسکلتی
- تحول و رشد غدد چربی و عرق
- جهش سریع قد و وزن: رشد ناگهانی قد تا ۲۵ سانتی متر
- تغییر پراکندگی چربی در بدن
- تمایل به جنس مخالف
- منارک: به طور متوسط سیزده سالگی

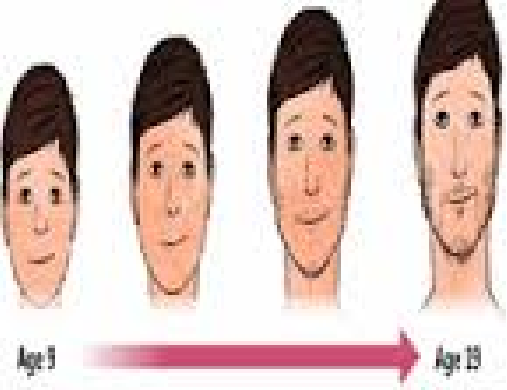
The Tanner scale

Breast development and pubic hair					
Breast	Stage 1	Stage 2	Stage 3	Stage 4	Stage 5
					
					
Pubic hair	Stage 1	Stage 2	Stage 3	Stage 4	Stage 5
					
Genital development and pubic hair					

دکتر نسیم بهرامی

لزوم مراجعه به پزشک:

- فقدان قاعدگی تا ۱۶ سالگی
- فقدان صفات ثانویه جنسی تا ۱۳ سالگی
- فقدان منارک تا سه سال بعد از تلارک
- فقدان منارک تا پنج سال پس از شروع اولین علایم بلوغ
- رشد موهای خشن و نامنظمی قاعدگی همراه با چاقی پس از برقراری قاعدگیهای منظم



علائم بلوغ جسمانی پسران (صفات ثانویه جنسی): ۱۰ تا ۱۶ سالگی

- تغییر صدا
- جهش سریع قد و وزن: رشد ناگهانی قد تا ۲۵ سانتی متر
- پیدایش موهای صورت و خشن شدن موهای بدن
- تکامل اسپرم
- آدرنارک
- تمایل به جنس مخالف
- پوبارک
- بزرگ شدن بیضه ها و الت تناسلی
- تبدیل فرم کودکانه بدن به فرم مردانه
- احتلام
- تحول و رشد غدد چربی و عرق

جلوه‌های بلوغ در نوجوانان



✓ مدگرایی

✓ آرایش

✓ پرخاشگری

✓ لجبازی و مخالفت

✓ سنت شکنی

✓ خندیدن یا گریستن بیش از حد

✓ بی تفاوتی

✓ تفکرات رویایی

✓ عدم تحمل انتقاد

✓ صرف زیاد وقت روبروی آینه



✓ دوستی‌های افراطی و ناباب

✓ معاشرت

✓ گروه همسالان

✓ میهمانی و جشن تولد

✓ تمرد

✓ افت تحصیلی

✓ بی نظمی

✓ انزوا

✓ حرکات هیجانی

✓ ماجراجویی



بلوغ اجتماعی

✓ کسب هویت اجتماعی

✓ نقش جنسیتی

✓ جایگاه و وظایف / حقوق شهروندی و همسری

✓ مهارت های اجتماعی و شغلی

✓ کسب هویت فردی، اجتماعی، خانوادگی

✓ فعالیتهای ورزشی و هنری

✓ نگرش سازنده با والدین

✓ شرکت در جریانات اجتماعی و سیاسی

ویژگیهای اصلی برای ورود به بزرگسالی:

- تغییرات فیزیکی منجر به فرم بزرگسالی و قدرت باروری
- کسب استقلال و خود مختاری از خانواده
- کسب هویت ثابت و تصور خوب از خویشتن
- ایجاد طرح تفکر بزرگسالی و تفکر انتزاعی و منطقی

نقش والدین، مربیان و اولیا در بلوغ:

- دانش و درک از نوجوانی
- درک وضعیت بحرانی بلوغ و شناخت مسائل آن
- حمایت و ایجاد فضایی آرام
- ابراز علاقه و محبت و نیز احترام به نوجوان
- کمک و هدایت نوجوان
- مشورت به جای قهر و تحکم
- شخصیت دادن به نوجوان
- راهنمایی و هدایت نوجوان
- رابطه همدلانه و صمیمانه با او
- در دسترس بودن برای مشاوره و کمک
- ایجاد سرگرمیهای سازنده
- تشویق برای فعالیت در گروه همسالان مناسب
- نظارت ب ر نیازهای بهداشتی
- دادن اطلاعات لازم در زمینه های مختلف
- کمک به ایجاد اعتماد به نفس و تحت تاثیر دیگران نبودن
- ایجاد عزت نفس در نوجوان



نقش مشاور در سلامت نوجوانان:

□ عمل بعنوان الگویی خوب برای نوجوان علیرغم نقش مهم همسالان

□ داشتن اطلاعات از ویژگیهای مراحل مختلف نوجوانی و راهنمایی به نوجوان بر اساس تغییرات هر کدام از مراحل نوجوانی

□ اوایل نوجوانی: آشنایی با تغییرات بلوغ

□ اواخر نوجوانی: اصلاح تصویر نوجوان از بدن خود/ تطابق با تغییرات بلوغ/ پذیرش جنسیت/ شناسایی مشکلات ناشی از

رفتارهای نامناسب جنسی

توصیه های انجمن طبی نوجوانان:

✓ ویزیت سالیانه نوجوان: خدمات سلامت / مشاوره و راهنمایی / غربالگری / واکسیناسیون

✓ معاینات جسمی و روانی

✓ تاکید بر رفتارهای پیشگیرانه و سبک زندگی سالم

✓ کلاسهای راهنمایی با حضور والدین

✓ مشارکت نوجوانان در تصمیم های مرتبط با سلامتی وی

✓ ارتباط محرمانه با نوجوان

✓ گوش دادن فعال به نوجوان

شایعترین مشکلات سلامت در نوجوانان:

✓نوسانات رشد و نمو جسمانی

✓بیماریهای عفونی

✓مسائل غددی و وراثتی

✓مسائل طبی

✓مسائل روانی

✓مسائل جنسی



غربالگری سلامت در نوجوانی:

- معاینه کامل جسمی روانی و اجتماعی در هر مرحله از نوجوانی
- غربالگری برای اختلالات فشار خون
- ارزیابی سالیانه انحراف ستون فقرات
- معاینه تناسلی

برنامه ریزی اقدامات بر اساس شرایط و فرهنگ هر جامعه

تغذیه نوجوانی و بلوغ: شروع بلوغ با وزن بحرانی ۴۸/۷ کیلوگرم و یا رسیدن چربی بدن به ۱۷ درصد کل چربی

- انرژی: برای دختران ۲۲۰۰ کیلو کالری (۴۷ کیلو کالری/کیلوگرم) و برای پسران ۲۵۰۰ کیلو کالری (۵۵ کیلو کالری/کیلوگرم)

- پروتئین: ۱۵-۲۵ درصد انرژی روزانه (۴۵-۷۲ گرم در روز)

- کربوهیدرات: ۵۵ درصد انرژی روزانه

- چربی ها: کمتر از ۳۰ درصد انرژی روزانه (چربی اشباع کمر از ۱۰ درصد)

- ویتامین ها و مواد معدنی

- کلسیم: ۱۲۰۰ میلی گرم روزانه

- سوء تغذیه پروتئین انرژی



توصیه های کشوری مکمل ها در نوجوانان:

□ آهن یاری: ۶۰ میلی گرم آهن المنتال یک بار در هفته (۱ قرص سولفات آهن) طی یک دوره چهار

ماه در سال

□ ویتامین D: مگادوز ۵۰۰۰۰ واحدی ماهانه



برنامه سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

بهداشت مدارس:

- مجموعه اقداماتی که برای تشخیص، تامین و ارتقای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی نوجوانان و افراد مرتبط با نوجوانان صورت می گیرد

اهداف اختصاصی برنامه بهداشت مدارس:

- ارتقا آگاهی، نگرش و رفتارهای بهداشتی دانش آموزان
- ارتقا آگاهی، نگرش و رفتارهای بهداشتی کارکنان مدارس و والدین دانش آموزان
- ایجاد میل به سلامت در دانش آموزان
- آموزش و تمرین مهارت‌های سالم زیستن
- بهبود وضعیت ایمنی و بهداشت محیط مدارس

برنامه های جامع سلامت مدرسه:

۱. آموزش جامع سلامت مدرسه (برنامه درسی مدون مرتبط با سلامت از ابتدایی تا دبیرستان)

۲. تربیت بدنی

۳. خدمات بهداشتی

۴. خدمات تغذیه

۵. خدمات مشاوره روانشناختی و اجتماعی

۶. سلامت محیط مدرسه

۷. ارتقای سلامت کارکنان

۸. مداخله والدین و جامعه (رویکردی ادغام شده از همکاری مدرسه، والدین و جامعه برای پیشبرد سلامت و رفاه دانش آموزان)



امام علی (ع):

پیوسته عقل و حماقت در ضمیر نوجوان در ستیزند تا بحران بلوغ را پشت سر بگذارد
و به سن هجده سالگی برسد؛ در آن هنگام با غلبه عقل یا حماقت به یکسو گرایش
می یابد.

بحارالانوار، ج ۱، ص ۹۶.